

みんな知ってる？

インフル エンザ

のこと！



今回は、インフルエンザについて説明するよ！
今回紹介することをよく読んで、みんなも毎日元気にすごそう！
問合せ 保健センター ☎ 627

ふつうの風邪とどうちがうの？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体に入ることによって起こる病気です。

のどの痛み、鼻水やせきなど、ふつうの風邪のときのじょうたいにくわえて、次のようなことがあります。

- 頭が痛くなる
- とつぜん、38℃をこえる熱が出る
- ひじやひざなどが痛くなる
- 筋肉に痛みがある



インフルエンザは、いつ、どうやってはやるの？

インフルエンザは、気温が低くなり空気が乾燥する12月から3月ごろに、はやりやすくなります。

この時期は、学校などでたくさんの方がインフルエンザにかかってしまうこともあります。



インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人がせきやくしゃみをするなどで、空気の中に広がります。その空気を吸い込んだり、インフルエンザウイルスのついたところをさわったり、その手で鼻や口をさわったりすると、インフルエンザウイルスが体の中に入ってしまう。

インフルエンザにかからないために

インフルエンザにかからないために、次のことに気を付けましょう。

- 1 外から帰ったら必ず手洗い・うがいをする
- 2 毎日よく寝て、規則正しい生活を送る
- 3 ご飯をきちんと食べる
- 4 インフルエンザの予防接種を受ける
- 5 せきエチケットを守る



せきエチケット

せきが出るときに、風邪やインフルエンザなどを人にうつさないように気を付けること

もし、せきが出るようになってしまったら、せきエチケットを守って、人にうつさないようにしましょう。

- 1 せきやくしゃみが出るときは、必ずマスクをする
- 2 せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおい、顔をそむける
- 3 鼻水やたんなどをふくんだティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗う
- 4 せきが出るときは、人がたくさんいるところへは行かない



1月後半の休日診療

21日(日)		
[休日]	山川医院	☎ 554-3111
[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科]	羽中歯科クリニック	☎ 554-2202
28日(日)		
[休日]	羽村相互診療所	☎ 554-5420
[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科]	羽村歯科医院	☎ 570-4618

休日・歯科：午前9時～午後5時 準夜：午後5時～10時
 ※医療機関によって受付時間が異なる場合があります。
 ※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」へ☎ 03-5272-0303 (24時間対応) 問合せ 保健センター



水道の漏水などの問合せ

市の指定を受けた工事事業者で修理できます。
 緊急の場合は、水道事務所または㈲日井設備工業所(☎ 555-5576)へ

今日も どうぶつ公園日和

草原のイヌ

今年も動物公園には犬の仲間はいませんが、リスの仲間のプレーリードックが8頭暮らしています。

北アメリカの草原地帯に分布し「キャン、キャン」という鳴き声が犬のように聞こえるため「草原のイヌ」という意味のプレーリードックと呼ばれています。

天気が良くて暖かくなるお昼前後によく外に出ています。ぜひ、会いに来てください。



▲プレーリードック

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

1月後半のカレンダー

15日(月)	☐ [休] 臨時休館日 ☒ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～
16日(火)	☒ [休] 館内整理日 ☒ 東 こぐまひろば ▶ 午前10時30分～
17日(水)	☒ 西 こぐまひろば ▶ 午前10時30分～ ☒ 赤ちゃん向けおはなし会 ▶ 午前11時～
18日(木)	☒ 中 こぐまひろば ▶ 午前10時30分～
19日(金)	
20日(土)	☒ 市 土・日窓口開庁 ☒ 小学生向けおはなし会 ▶ 午前11時～
21日(日)	☒ 市 土・日窓口開庁 文化財消防演習 ▶ 午前9時30分～(阿蘇神社) ☒ はむら市民ギャラリー第二十回作品展(1月28日(日)まで) ▶ 午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)
22日(月)	
23日(火)	☒ 東 あそびのポケット ▶ 午前11時～
24日(水)	加美分室ミニおはなし会 ▶ 午後3時～ ☒ 昼間の月の観測会 ▶ 午後4時～4時30分 ☒ ファミリー天体観測会 ▶ 午後6時～7時
25日(木)	☒ 中 あそびのポケット ▶ 午前11時～
26日(金)	☒ 西 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
27日(土)	☒ 市 土・日窓口開庁
28日(日)	☒ 市 土・日窓口開庁
29日(月)	
30日(火)	☒ 中 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
31日(水)	

第20回地域教育シンポジウム

日時 1月20日(土)午後2時～4時30分 (開場午後1時30分)
 会場 ゆとろぎ小ホール

スポーツの日「ドッチビーを楽しもう！」

日時 1月24日(水)午後3時～4時
 会場 東児童館
 対象 小・中学生

- ☒ 市役所 ☎ 555-1111
- ☒ 羽村駅西口連絡所(出) ☎ 554-8320
- ☒ 三矢会館連絡所(出) ☎ 554-8214
- ☒ 小作台連絡所(出) ☎ 554-9656
- ☒ 生涯学習センターゆとろぎ(出) ☎ 570-0707
- ☒ 図書館(出) ☎ 554-2280
- ※小作台図書室(出) 図書館分室(出)(出) ☎
- ☒ スポーツセンター(出) ☎ 555-0033
- ☒ スイミングセンター(出) ☎ 579-3210
- ☒ 弓道場(出) ☎ 555-9255
- ☒ 郷土博物館(出) ☎ 558-2561
- ☒ 水道事務所(出) ☎ 554-2269
- ☒ コミュニティセンター ☎ 554-8584
- ☒ 市民活動センター(出) ☎ 555-1111

- ☒ 福祉センター ☎ 554-0304
- ☒ いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678
- ☒ 地域包括支援センター市役所内(出) ☎ 579-7785
- ☒ 地域包括支援センターあさひ(出) ☎ 555-8815
- ☒ 地域包括支援センターあゆみ(出) ☎ 570-1200
- ☒ 保健センター(出) ☎ 555-1111
- ☒ 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
- ☒ 産業福祉センター(出) ☎ 579-6425
- ☒ 農産物直売所 ☎ 579-5467
- ☒ 動物公園(出) ☎ 579-4041
- ☒ リサイクルセンター(出) ☎ 578-1211
- ☒ 消費生活センター(出) ☎ 555-1111
- ☒ 子ども家庭支援センター(出) ☎ 578-2882

- ☒ 中央児童館(出) ☎ 554-4552
- ☒ 西児童館(出) ☎ 554-7578
- ☒ 東児童館(出) ☎ 570-7751
- ☒ 羽村駅西口土地区画整理事務所(出) ☎ 570-7474
- ☒ 富士見斎場 ☎ 555-6269
- ☒ 瑞穂斎場 ☎ 557-0064
- ☒ フレッシュランド西多摩(出) ☎ 570-2626
- ☒ 公立福生病院 ☎ 551-1111
- ☒ 羽村・瑞穂地区学校給食センター(出) ☎ 554-2084
- ☒ 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
- ☒ シルバー人材センター(出) ☎ 554-5131
- ☒ 防災行政無線の放送内容を確認できます ☎ 0120-554-994

※ () 内は休館日



広報はむらは再生紙を使用しています